# Conceptul de " centru " în artele marţiale şi qigong

Autor : Ing. Barbu Ene

Rezumat

Deşi călugării de la mânăstirea Shaolin aveau ca ideal atingerea stării de Iluminare , de Buddha , iar în Antichitate qigong- ul era privit ca fiind " învăţătura contopirii omului cu Cerul " , în prezent aceste lucruri au fost uitate de marea majoritate a oamenilor .

Atât în artele marţiale cât şi în qigong se spune că secretul exerciţiilor de respiraţie este concentrarea minţii asupra a ceea ce , obişnuit , numim centrul de greutate al corpului . Iată de ce , lucrarea îşi propune să analizeze câteva aspecte ale conceptului de " centru " legate de problema qi-ului (la chinezi) sau ki-ului (la japonezi) în artele marţiale şi qigong .

# Conceptul de "centru" în artele marţiale şi qigong

Autor : Ing. Barbu Ene

## 1. Introducere

In religiile tibetane se spune că primii regi ai lumii rămâneau pe Pământ doar pe timpul zilei , pe timpul nopţii urcându-se la Cer cu ajutorul unei funii de lumină (numită mu sau dmu) de culoare Palid-gălbuie (saubrună) , aflată în creştetul capului (M. Eliade , 1994).

Când mureau se "dizolvau (asemenea curcubeului) începând cu picioarele şi se topeau în coarda mu din vârful craniului , care la rândul ei se topea în Cer" .

Şirul suveranilor divini a fost întrerupt de Digun care în timpul unei lupte în doi , din cauza orgoliului şi a mâniei , şi-a tăiat din greşală coarda mu.

Din acel moment regii mor ca şi ceilalţi oameni obişnuiţi şi doar unele făpturi deosebite (sfinţii şi vrăjitorii) mai pot să urce astăzi la Cer cu funia magică mu.

După cum se vede originile luptei se pierd în negura timpurilor dar cei mai mulţi autori sunt de acord că "disciplinele militare au fost ridicate la rangul de arte marţiale cu preponderenţă în Orient" (Arte Marţiale Nr. 1 , 1990) .

Legendele spun că Bodhidharma (venit din India pentru a propovădui adevărata doctrină a lui Buddha) a observat că , în cursul lungilor şedinţe de meditaţie , călugării de la mânăstirea Shaolin adormeau .

Dându-şi seama că înainte de a întări spiritul trebuie fortificat trupul , a început să le arate călugărilor (printre alte exerciţii) şi câteva tehnici de luptă ce îşi au originea în artele marţiale indiene , numite kalaripayat (drumul câmpului de bătălie).

Aceste tehnici au început să fie folosite , cu timpul, în scop de autoapărare.

Deci mânăstirea Shaolin rămâne un punct de referinţă în istoria artelor marţiale , idealul călugărilor fiind atingerea stării de Iluminare , de Buddha.

Trecerea timpului a făcut ca acest ideal să fie uitat şi s-a ajuns , în zilele noastre , ca foarte mulţi să identifice artele marţiale cu sportul.

Artele marţiale Privesc "omul ca un tot , ca o unitate între spirit şi trup , şi au în centrul preocupărilor lor cultivarea unei calităţi : ki sau qi" (Centura Neagră Nr. 1 , 1991).

Qigong-ul , deşi în Antichitate era considerat ca fiind " învăţătura contopirii omului cu Cerul " (C. Culda , 1994) , a ajuns în prezent să fie considerat mai mult ca un mijloc de menţinere a sănătăţii şi de tratament al diverselor afecţiuni (I. Mamulaş , 1994) .

Unii consideră qigong-ul ca fiind o parte componentă a artelor marţiale chinezeşti (Wushu) iar alţii văd wushu-ul ca aparţinând qigong-ului , dar în vechime înţelepţii spuneau că : " Exersarea boxului , fără exersarea formelor interne , nu va duce la nimic spre bătrâneţe ; Prin exersarea formelor interne , fără exersarea boxului , lucrurile minunate nu se vor putea ivi în întregime " .

Pentru obţinerea unui efect maxim mişcările trebuie să fie coordonate cu controlul respiraţiei iar secretul exerciţiilor de respiraţie este concentrarea minţii asupra a ceea ce,obişnuit, cunoaştem sub denumirea de centru de greutate a corpului .

Iată de ce , în cele ce urmează , vom analiza unele aspecte ale conceptului de " centru " legate de problema qi-ului (la chinezi) sau ki-ului (la japonezi) în artele marţiale chinezeşti (Wushu) şi qigong , respectiv în artele marţiale japoneze (budo).

## 2. Qi-ul , conceptul de " centru " şi regiunea ombilicală

In concepţia chineză viaţa este determinată de cele trei comori : esenţa (jing) , energia (qi) şi spiritul (shen) .

Fiecare dintre ele are o componentă prenatală (ce precede naşterea şi este introdusă în momentul concepţiei) şi o componentă Postnatală (după naştere când s-a tăiat cordonul ombilical şi copilul începe să respire) (Daniel Reid , 1996) .

Esenţa (jing) este materialul de bază din care se formează corpul uman şi este înmagazinată , în cea mai mare parte , în rinichi (Bob Flaws , 1995) .

De altfel se consideră că rinichii controlează creşterea , maturizarea, îmbătrânirea şi moartea naturală .

In tinereţe , când suntem sănătoşi şi dispunem de hrană şi odihnă adecvată, surplusurile de qi (existente la sfârşitul zilei) se transformă (în cursul somnului profund) în esenţă postnatală (dobândită) .

Organismul va consuma această esenţă postnatală (dobândită) încetinându-se astfel consumul esenţei prenatale .

La bătrâneţe , când organele nu mai funcţionează la fel de bine , necesarul de esenţă (ca urmare a mişcării qi-ului) este asigurat

de esenţa prenatală , epuizarea acesteia conducând la moartea naturală.

Aşadar când qi-ul e produs în exces,pe perioada somnului profund se transformă în esenţă iar esenţa dă plinătate spiritului (shen).

Qi-ul , termen fără echivalent în limbile occidentale , are multiple sensuri deşi G. S. Morant l-a tradus prin energie .

In cosmogonia orientală qi-ul este energia fundamentală care pătrunde întregul Univers şi leagă între ele toate manifestările acestuia , vizibile şi invizibile (L. Frédéric , 1993).

Este de asemenea " suflul divin " din orice fiinţă dar totodată şi atenţia activă , concentrarea , forţa mentală iar corpul omenesc nu este altceva decât o concretizare a qi-ului.

In momentul în care se produce moartea , qi-ul se întoarce la starea sa primordială .

Aşadar pentru a obţine starea de Buddha trebuie ca " forma să devină esenţă (jing) , esenţa să se transforme în energie (qi) , energia în spirit (shen) iar spiritul să se întoarcă în vid (xü) (C. Culda , 1994) .

Pe vremea împăraţilor Han , în cartea Zhong yong , se arăta că sufletul este în starea de armonie dacă pasiunile ( plăcerea , suferinţa , bucuria etc. ) s-au manifestat dar îşi păstrează măsura ; când aceste pasiuni nu s-au manifestat încă , atunci sufletul este în starea de echilibru (M. Kaltenmark , 1995) .

Starea de armonie şi echilibru (a spiritului şi sentimentelor) desemnează " centrul " .

Din punct de vedere simbolic " centrul " este Principiul , Realitatea Absolută , Dumnezeu , independent de timp şi spaţiu (Ivan Evseev,1994) .

Obţinerea stării respective (de armonie şi echilibru) este posibilă (respectând cele arătate mai înainte) prin exersarea qi-ului,al cărui sediu (în concepţia chineză) este dantian- ul, tradus prin câmpul de cinabru (dan=pulbere de cinabru , tian= câmp) .

Cinabrul (sulfura roşie de mercur) este o combinaţie a sulfului cu mercurul care constituie de altfel şi elementele fundamentale ale alchimiei ; în alchimia taoistă sulful şi mercurul corespund la qi şi jing.

Este interesant să amintim că în ezoterismul musulman sulful roşu desemnează Omul Universal reprezentat de o pasăre fenix .

Omul Universal (Omul Desăvârşit, Omul Perfect) , ce este un simbol al Căii Desăvârşite şi adevărata legătură între Cer şi Pământ , poate zbura prin simpla voinţă sau trăi doar cu aer , poate înfrunta primejdiile naturale (apa , focul etc.) şi în cele din urmă , desigur că el poate înfrunta chiar şi moartea .

Deci fenomenele ce constituie obiectul de studiu al parapsihologiei (levitaţia , inedia , invulnerabilitatea etc.) sunt întâlnite atât în artele marţiale cât şi în qigong pe drumul care trebuie să-l parcurgă practicantul ce are ca ideal Omul Universal .

In budism Roata Legii este pusă în mişcare de Omul Universal, de Buddha aflat în " centru " .

Din punct de vedere al simbolismului chinez butucul roţii este Cerul , circumferinţa este Pământul iar omul este spiţa ce face legătura între Cer şi Pământ .

Eliberarea omului din vârtejul lumii este posibilă dacă el trece de la circumferinţă la centru , adică se reîntoarce în " centrul " fiinţei sale şi atinge starea de Om Universal (de Buddha) .

Unii autori (C. Culda , 1990) consideră că dantian-ul nu este un punct ci o regiune (mai exact un câmp de cinabru) .

Astfel se disting : dantian - ul superior (o regiune ce are în centru punctul baihui) , dantian-ul mijlociu (o zonă ce are în centru ombilicul) , dantian-ul inferior (o suprafaţă cu centrul în huiyin) .

Trasând o linie dreaptă din baihui până în huiyin şi una de la ombilic până la mingmen (baihui , huiyin, mingmen=puncte de acupunctură) vom găsi la intersecţia acestora un punct care este " centrul " (Dragonul Negru Nr. 2, 1990) .

Obişnuit prin dantian se înţelege zona aflată la cca. trei degete sub ombilic , sub peretele abdominal şi care corespunde fizic cu centrul de greutate al corpului (când este redusă la un punct) .

Cufundarea qi-ului în dantian este cu atât mai necesară cu cât , odată cu înaintarea omului în vârstă , energia (qi) urcă spre partea superioară a trunchiului .

In artele marţiale japoneze (budo) analog dantian-ului avem hara , ce este situat, după unii autori (L. Frédéric , 1993), la cca. 4 cm sub ombilic, sub peretele abdominal .

Pentru înţelepţii japonezi hara este centrul vieţii, al echilibrului, centrul universal (Omraam M. Aïvanhov, 1989) .

Abdomenul constituia , în tradiţia japoneză , lăcaşul sufletului uman iar sinucidera prin seppuku (denumită popular Hara- Kiri)

arăta că : " ... deschid lumii lăcaşul sufletului meu . Priviţi-l şi încredinţaţi-vă voi înşivă dacă este pângărit sau curat "(Inazo Nitobe , 1991).

In hara se găsesc concentrate forţele vitale , din el emană toate forţele fizice şi psihice ale individului , este punctul de comunicare cu universul şi sediul ki-ului (echivalentul qi-ului de la chinezi) .

O veche invăţătură Zen spune că o poziţie de neclintit se obţine atunci când se aliniază tentei-ul (cel de-al treilea ochi) cu punctul aflat la baza abdomenului (Centura Neagră Nr. 1 , 1991) . Când ne concentrăm asupra punctului de la baza abdomenului (sub buric , în locul unde se înoadă centura în artele marţiale japoneze) , spiritul se va concentra asupra " celui de-al treilea ochi " .

Pentru aceasta vom considera Universul ca fiind o sferă , de rază infinită,pe care o reducem treptat până ce devine punctul de la baza abdomenului ; concetrându- ne asupra acestui punct (ce este redus până la limita la care poate fi imaginat) , poziţia devine de neclintit şi ne integrăm în marele Univers .

De altfel cardinalul de Cusa spunea că : " Lumea este o roată în roată , o sferă într-o sferă " (Luc Benoist , 1995) iar Morihei Ueshiba (după revelaţia pe care a avut- o în 1925), arăta că : " Budo nu înseamnă doborârea adversarului , nu este o cale pentru a duce oamenii spre distrugere reciprocă .

Adevăratul budo înseamnă să accepţi lumea aşa cum e ea , să fii în pace şi armonie cu Universul , să tratezi corect toate fiinţele din natură " iar " secretul artelor marţiale este iubirea faţă de orice fiinţă " (S. Derlogea , Dan-Corneliu Ionescu , 1990).

## 3. Concluzii

Cele prezentate mai sus conduc la următoarele concluzii :

1) Starea de armonie şi echilibru (a spiritului şi sentimentelor) desemnează " centrul " , această stare fiind necesară atât în artele marţiale pentru obţinerea victoriei în luptă cât şi în qigong pentru menţinerea stării de sănătate .

2) Artele marţiale şi qigong-ul consideră că în regiunea ombilicală se află " centrul " , sediu al energiei universale (numită qi la chinezi şi ki la japonezi) dar plasarea lui (ca punct în această regiune) diferă de la autor la autor.

3) În vechime idealul practicanţilor era Omul Universal (Omul Desăvârşit=Omul Perfect=Buddha pentru budişti) şi puterile Paranormale ce apăreau nu erau decât o consecinţă a înaintării pe calea desăvârşirii spirituale .
De altfel Sfântul Clement Alexandrinul spunea că : "... dacă cineva se cunoaşte pe sine , îl va cunoaşte şi pe Dumnezeu ; dacă îl cunoaşte pe Dumnezeu , acela va fi ca şi Dumnezeu " .